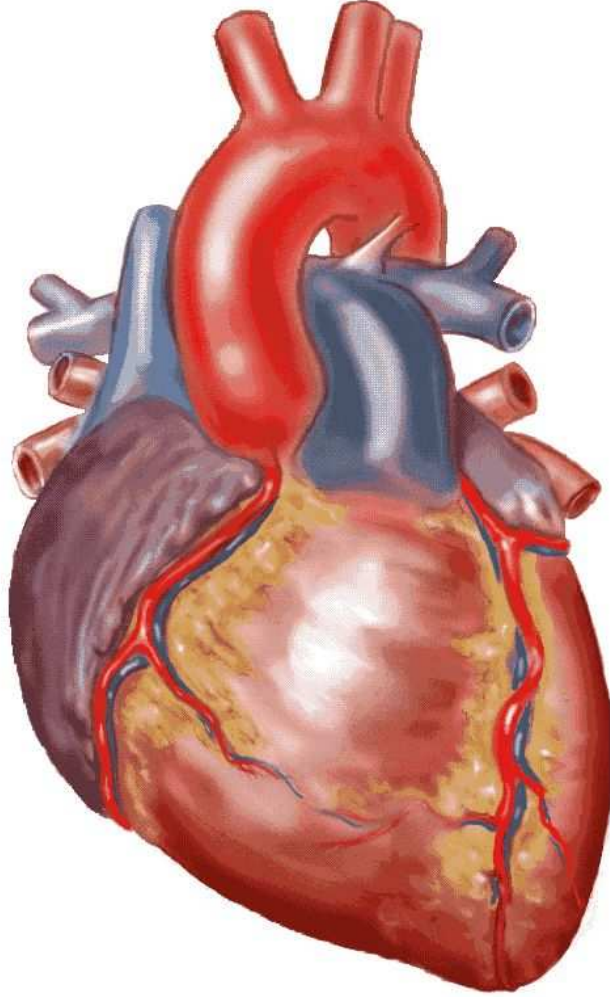


**மாறடைப்பு நோயினால்  
பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளிக்கான  
நலக்கல்வி**



## வாழ்க்கை முறை மாற்றம்

வாழ்க்கை முறை மாற்றம் என்பது நீண்ட நாள் பழக்கவழக்கங்களை மாற்றுவது, உணவு மாற்றம், உடற்பயிற்சி, போன்றவைகளை உள்ளடக்கியதாகும்.

வாழ்க்கை முறை மாற்றத்தின் மூலம் உடலில் ஏற்படும் நோய்தன்மை, உடல் பருமன், அதனால் ஏற்படும் பின் விளைவுகளை வராமல் காத்துக்கொள்ளலாம்.

## வாழ்க்கை முறை மாற்றத்தின் முக்கியத்துவம்

- ❖ சீரான உடல் நல முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்காகவும் இருதய நோய் வராமல் தடுப்பது எப்படி என்பதை நலக்கல்வி மூலம் விளக்கவும் மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து காரணிகளை குறைக்கவும்.
- ❖ நோயாளிகளின் வாழ்க்கை தரத்தை உயர்த்தவும்
- ❖ நோயாளி மீண்டும் முந்தைய ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு ஒப்பான அல்லது நிகரான நிலையை கொண்டுவரவும்.
- ❖ நோயாளிக்கும் அவரின் குடும்பத்துக்கும் ஆரோக்கியமான உணவு, உடல் எடை பராமரிப்பு, இரத்தத்தில் கொழுப்பின் அளவு இவற்றையெல்லாம் சீராக வைத்துக்கொள்ள உதவும் வகையில் நலக்கல்வி வழங்கப்படுகிறது.

## பழக்க வழக்கங்கள்

- 1) புகை பிடிப்பதினால் இருதயத்தின் இரத்தக் குழாயில் அடைப்பு ஏற்பட்டு (இருதய தசை இறப்பு) மாரடைப்பு நோய் ஏற்பட



வாய்ப்புள்ளதால் புகை பிடிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

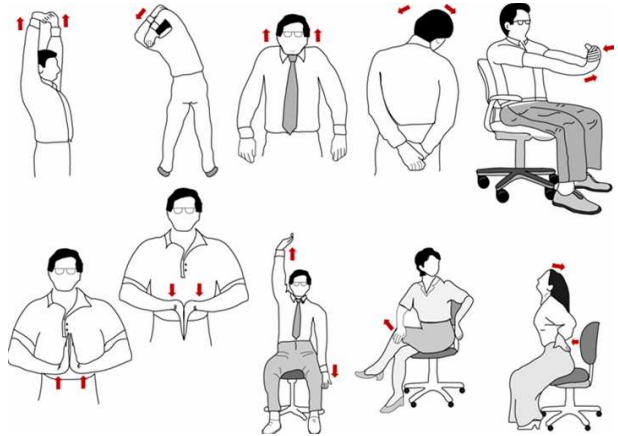
- 2) இருதய நோய் ஏற்படுவதற்கு மன உளைச்சலும் ஒரு வகை ஆபத்து காரணி ஆகும்.
- 3) அதிக அளவு மது அருந்துதல் மாரடைப்பு ஏற்படுத்தும் காரணிகளில் ஒன்றாகும்.

### தினசரி செயல் இயக்கங்கள் (DAILY ACTIVITIES)

- 1) மாரடைப்பு நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட இருதய நோயாளிகள் சிகிச்சைக்கு பிறகு சிறிது காலத்திற்கு உடனாளி அல்லது பிற நபர் உதவியுடன் தான் அன்றாட வாழ்க்கை செயல்முறைகளை செய்ய வேண்டும்.
- 2) இருதய நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளி மூன்று நாள் தொடர்ச்சிக்ச்சைக்கு பிறகுதான் தனது உடற் இயக்க செயல்களை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
- 3) மாரடைப்பு ஏற்பட்ட இருதய நோயாளிகளின் இதய தசைகள் ஆறு வாரம் சிகிச்சைக்கு பிறகு குணமடைய ஆரம்பிக்கும்.

### உடற்பயிற்சி (EXERCISE)

- 1) இருதய நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட ஐந்தாவது நாள் சிகிச்சைக்கு பிறகுதான் எளிமையான உடற்பயிற்சி முறைகளை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.



- 2) உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பு தசைகளை தளர்த்தி ஆசுவாசப்படுத்தி உடல் பயிற்சிக்கான தயார் நிலை செயல்களுக்கு பிறகு உடற்பயிற்சியை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
- 3) உயரம் தாண்டுதல், நீளம் தாண்டுதல், மலை ஏறுதல், படி ஏறுதல், பளு தூக்குதல் போன்ற கடுமையான பயிற்சியை செய்யக்கூடாது, ஏனெனில் மூச்சுத்திணறல் ஆபத்துகளை விளைவிக்கலாம்.
- 4) உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது நெஞ்சுவலி, தலை சுற்றுதல் ஏற்பட்டாலோ, அதிக வியர்வை வந்தாலோ உடற்பயிற்சி செய்வதை உடனடியாக நிறுத்த வேண்டும்.
- 5) இருதய சிகிச்சை பெற்று வருகின்ற இருதய நோயாளி ஒரு நாளைக்கு சுமார் குறைந்தது 10 முதல் 20 நிமிடங்கள் வரை உடற்பயிற்சி செய்யலாம்.
- 6) உடற்பயிற்சியின்போது உடல் சோர்வு, மயக்கம் போன்றவைகள் ஏற்பட்டால் உடனே உடலை தளர்த்தி சற்று சாய்வாக படுத்து ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.



### உணவு வகைகள்

- 1) இருதய நோயாளிகள் பழங்கள், காய்கறி, பருப்பு, தானியங்கள், வெண்ணெய் நீக்கப்பட்ட பால் போன்றவைகளை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.



2) ஒரு நாளைக்கு சுமார் 2300 மில்லி கிராம் (ஒரு தேக்கரண்டி) உப்பு உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். கொழுப்பு சத்து இருதய ரத்த குழாய்களில் படிந்து



அடைப்பை ஏற்படுத்தி இருதய தசைகளுக்கு தேவையான இரத்த ஓட்டத்தை குறைத்து இருதய தசை இறப்பு நோயை ஏற்படுத்தும் ஆபத்து உள்ளதால் உப்பு சத்து நிறைந்த உணவுகள், ஊறுகாய், அப்பளம், எண்ணெயில் பொறித்த கொழுப்பு நிறைந்த மாமிச உணவுகள்) இதுபோன்ற உணவுகளை தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

### உணவுத்திட்டம்

மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்

ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு- திருக்குறள் 945

#### **தினசரி தேவையான கலோரிகள்**

|                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| மொத்த கொழுப்பு அளவு | 25% -35%                 |
| கார்போ ஹைட்ரேட்     | 50%-60%                  |
| புரதச்சத்து         | 15%                      |
| கொழுப்பு சத்து      | 200 மி.கி.க்கும் குறைவாக |
| சோடியம் உப்பு       | 240 மி.கி.க்கும் குறைவாக |
| நார்சத்து           | 20-30 கிராம்             |

1) ஆளிவிதை, பாதாம் பருப்பு, வாதுமைக் கொட்டை (வால் நட்)



போன்றவை இருதய தசைகளுக்கு நன்மை தரும் தோழமை உணவுகள் ஆகும் (Cardiac Friendly Nuts).



2) இருதயத்திற்கு நன்மை தரும் ஒமேகா-3

கொழுப்பு அமிலம் நிறைந்த மீன் இறைச்சி உணவில்  
சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

- 3) இருதய நோயாளிகள் மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.  
அதற்காக நார்ச்சத்து நிறைந்த கீரைகள், பழங்கள்  
எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

### உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியம்

- 1) நல்ல தூக்கம், எளிமையான யோகாசனங்கள்,  
தியானமுறைகள், எளிமையான மூச்சுப் பயிற்சி,



விளையாட்டு, (கேரம், சதுரங்கம்), புத்தகம்  
படித்தல் போன்றவைகள் மூலம் மன அழுத்தம்,  
மன உளைச்சல், கோபம், படபடப்பு (Stress)



போன்றவைகளை குறைத்துக்கொள்ளலாம். ஏனெனில் மன  
உளைச்சல், இருதய தசையியக்கங்களில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும்  
காரணிகளில் ஒன்றாகும்.

### தொடர் கவனத்தில் வைத்து செய்ய வேண்டியவை

- 1) வீட்டில் இருக்கும் போது நெஞ்சுவலி ஏற்பட்டால் தைலம் பூசுவதோ  
இஞ்சி சாறு போன்றவை குடிப்பதோ ஓய்வு எடுப்பதற்கோ பதிலாக  
உடனடியாக மருத்துவரிடம் ஆலோசிக்க வேண்டும்.
- 2) இருதய நோயாளிகள் கண்டிப்பாக மருத்துவரின் பரிந்துரை இன்றி  
மருந்தகங்களில் தாமாகவே மருந்து, மாத்திரைகளை வாங்கி  
உட்கொள்ளக் கூடாது.
- 3) மருத்துவரின் ஆலோசனை மற்றும் அறிவுறுத்தலின்படி தான்  
மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

- 4) மாரடைப்பு நோயாளிகளுக்கான சிகிச்சை முறை நோயின் தன்மையை பொறுத்து மருந்து, மாத்திரைகள் மூலமாகவும், தேவைப்பட்டால் அறுவை சிகிச்சை மூலமாகவும் மற்றும் உணவுமுறை மாற்றத்தின் மூலமாகவும் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.
- 5) சிகிச்சை பெற்ற ஆறு வாரங்களுக்கு பிறகு சிக்கலற்ற மாரடைப்பு (Uncomplicated Heart Attack) நோயாளிகள் மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்று ஆறு வாரங்களுக்குப் பிறகு இல்லற வாழ்க்கையில் ஈடுபடலாம்.
- 6) இருதய நோயாளிகள் புகை பழக்கம், மது பானம், கடினமான வேலை செய்தல், கொழுப்பு சத்து நிறைந்த உணவுகளை உண்பதை தவிர்த்தல், சீரான உடற்பயிற்சி, மன நிம்மதி, மருந்து மாத்திரைகள் தவறாமல் உட்கொள்வது போன்ற வாழ்க்கை முறை மாற்றத்தை கடைப்பிடிக்கும் போது இருதய நோய் மீண்டும் வராமல் காத்துக்கொள்ளவும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு நிகரான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கு வழி வகுக்கும்.

இருதயத்தை காப்போம்!  
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ்வோம்!